

TINGKATKAN KUALITAS HIDUP PENYANDANG HIPERTENSI MELALUI PROMOSI KESEHATAN

Dewi Nur Sukma Purqoti*, Baiq Rulli Fatmawati, Ernawati, Baik Heni Rispawati, Harlina Putri Rusiana

Departmen Keperawatan, Stikes Yarsi Mataram

Jl. Lingkar Selatan, Pagutan, Kec. Mataram, Kota Mataram, Nusa Tenggara Bar. 83361

*korespondensi : purqotidewi87@gmail.com

Artikel history	Received	: 10 November 2021
	Revised	: 27 Desember 2021
	Published	: 27 Januari 2022

ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi yang dikenal dengan silent killer dikarenakan seseorang yang mengidap hipertensi yang bahkan sudah bertahun-tahun sering kali tidak menyadari sampai terjadinya komplikasi. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat merusak pembuluh darah yang ada di tubuh kita sehingga mengakibatkan gagal jantung, infark miocard, gagal ginjal, stroke, penglihatan kabur dan sebagainya. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang konsep dasar hipertensi dan cara pencegahannya. Metode yang dikukan dalam kegiatan ini dengan Memberikan penyuluhan tentang konsep dasar hipertensi berupa tanda dan gejala serta cara pencegahannya. Hasil dari kegiatan ini didapatkan peserta mayoritas berusia diatas 50 tahun, berpendidikan mayoritas SD, jenis kelamin mayoritas perempuan terdapat peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan kesehatan. Setelah pelaksanaan kegiatan pengabdian ini diharapkan meningkatnya pengetahuan masyarakat tentang cara menjaga tekanan darah agar tetap terkontrol dan stabil.

Kata kunci : Hipertensi, Penyuluhan Kesehatan

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu penyakit yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah arteri yang lebih dari normal. Hipertensi atau tekanan darah tinggi sering dikatakan sebagai silent killer, karena banyaknya penyandang hipertensi tidak menyadari dirinya sebagai penyandang hipertensi sampai akhirnya timbul komplikasi. Adapun tanda dan gejala dari hipertensi seperti pusing, kencang di tengkuk dan sering berdebar-debar (Adib,2009).

Data World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya.

Riskesdas 2018 menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian.

Hipertensi terjadi pada semua kelompok umur, diantaranya pada umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita Hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya Hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan.

Ada banyak faktor penyebab hipertensi, faktor risiko tersebut antara lain meliputi umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, obesitas, kadar garam tinggi, kebiasaan merokok serta minum alkohol (Baradero, 2008). Adapun menurut Sudoyo et al (2009) faktor risiko yang mendorong peningkatan tekanan darah adalah faktor-faktor seperti: diet dan asupan garam, stres, ras, obesitas, merokok dan genetis. Menurut Setiawan (2008) ada banyak faktor yang mempengaruhi hipertensi, namun secara garis besar dapat digolongkan menjadi dua faktor, yaitu faktor yang dapat dikontrol dan faktor yang tidak dapat dikontrol. Faktor yang tidak bisa dikontrol adalah genetik, usia, jenis kelamin, dan etnis. Kemudian faktor yang dapat dikontrol meliputi obesitas, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, asupan garam, kafein, tinggi kolesterol, dan kecemasan.

Adapun hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi berupa kerusakan pada jantung dan pembuluh darah, suplay darah yang tidak adekuat mengakibatkan kerusakan pada berbagai organ seperti ginjal dan otak, sehingga hipertensi merupakan salah satu penyebab terbesar terjadinya stroke. Berdasarkan hal tersebut di atas maka kami mengadakan kegiatan promosi kesehatan tentang pengenalan dasar tanda dan gejala terjadinya hipertensi dan pencegahannya agar bisa menjaga tekanan tetap stabil.

METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan pada hari Sabtu, 31 juli 2021 dimulai sejak pukul 09.00- 11.00 di rumah salah satu kader kesehatan di desa badrain kecamatan narmada kabupaten Lombok barat, dengan target sasaran mencapai 12 Orang. Sebelum pelaksanaan kegiatan dilakukan terlebih dahulu observasi lokasi pada tanggal 25 juli 2021. Persiapan kegiatan dilakukan dengan melakukan koordinasi dengan ketua RT dan kader untuk persiapan tempat pelaksanaan kegiatan. Salah satu solusi yang cukup strategis yang ditawarkan dalam kegiatan pengabdian ini adalah peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pengenalan konsep dasar penyebab, tanda dan gejala, cara pencegahan hipertensi. Adapun metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah :

1. Tahap Awal Pada tahap ini dilakukan pengkajian terhadap pengetahuan warga tentang hipertensi dan pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan penyuluhan Kesehatan
2. Penyuluhan Pada tahap ini dilakukan pemaparan materi tentang konsep dasar hipertensi, penyebab, tanda dan gejala, cara pencegahan dengan metode ceramah dan diskusi menggunakan media LCD. Setelah pemaparan materi, selanjutnya dilakukan diskusi. Warga dipersilahkan untuk bertanya tentang hal-hal yang belum dipahami terkait materi

penyuluhan

3. Tahap Akhir Pada tahap ini dilakukan pengkajian kembali pengetahuan warga mengenai hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat Tingkatkan Kualitas Hidup Penyandang Hipertensi melalui Promosi Kesehatan di desa badrain dengan jumlah peserta kegiatan sebanyak 12 peserta. Peserta terdiri dari laki-laki dan perempuan mayoritas peserta berjenis kelamin perempuan, mayoritas peserta berusia diatas 50 tahun berpendidikan mayoritas SD. Serta adanya peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan.

Tabel 1. Distribusi Usia, Jenis kelamin, Pendidikan dan Pengetahuan warga di Desa badrain, kecamatan narmada, Lombok Barat

No	Usia	Frekuensi	%
1	<50tahun	2	16.7
2	≥ 50 tahun	10	83.3
Total		12	100
No	Jenis Kelamin	Frekuensi	%
1	Laki-laki	1	8.3
2	Perempuan	11	91.7
Total		12	100
No	Pendidikan	Frekuensi	%
1	SD	10	83.3
2	SMP	2	16.7
3	SMA	0	0
4	S1	0	0
Total		12	100%
No	Pengetahuan	Frekuensi	%
Sebelum			
1	Kurang	8	66.7
2	Cukup	3	25.0
3	Baik	1	8.3
Total		12	100
No	Pengetahuan	Frekuensi	%
Setelah			
1	Kurang	4	33.3
2	Cukup	6	50.0
3	Baik	2	16.7
Total		12	100

(Sumber: Data primer 2021)

Pada Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh peserta sebagian besar berusia diatas 50 tahun yaitu sebanyak 10 orang. Dengan bertambahnya usia, struktur dan fungsi sitem tubuh manusia berubah, baik itu fisik, mental, sosial dan emosional. Hal ini akan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan di usia lanjut. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa peningkatan umur sejalan dengan peningkatan kasus hipertensi. Hal ini disebabkan oleh meningkatnya tekanan darah sistolik akibat perubahan struktur pada pembuluh darah besar yang menjadi lebih sempit dengan dinding pembuluh darah menjadi kaku. Selain usia pra lansia, usia dewasa muda yaitu > 20 tahun banyak yang mengalami hipertensi. Hal ini dapat dipengaruhi oleh stressor yang tinggi. Selain itu, terdapat faktor lain yang memungkinkan mempunyai efek terhadap bagaimana pasien berespon terhadap stressor yang dialaminya. Psikologis penuaan yang berhasil dicerminkan pada kemampuan individu lansia beradaptasi terhadap kehidupan fisik, sosial dan emosional serta mencapai kebahagiaan, kedamaian dan kepuasan hidup. Karena perubahan dalam pola hidup tidak dapat dihindari sepanjang hidup, individu harus memperlihatkan kemampuan untuk kembali bersemangat.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyebab meningkatnya resiko penyakit stroke, jantung dan ginjal. Pada akhir abad 20, penyakit jantung dan pembuluh darah menjadi penyebab utama kematian di negara maju dan negara berkembang. Di dunia, hampir 1 milyar orang atau 1 dari 4 orang dewasa menderita tekanan darah tinggi. Tekanan darah tinggi merupakan penyakit kronis serius yang bisa merusak organ tubuh. Setiap tahun darah tinggi menjadi penyebab 1 dari setiap 7 kematian (7 juta per tahun) disamping menyebabkan kerusakan jantung, mata, otak dan ginjal. Berdasarkan data WHO dari 50% penderita hipertensi yang diketahui hanya 25% yang mendapat pengobatan, dan hanya 12,5% yang diobati dengan baik. Hipertensi adalah tekanan darah persisten dimana sistoliknya diatas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik diatas 90 mmHg. Pada populasi manula, hipertensi didefinisikan sebagai tekan darah sistolik 160 mmHg dan tekanan diastolik 90 mmHg (Brunner & Suddart. 2002). Hipertensi adalah salah satu penyakit yang banyak diderita orang tanpa mereka sendiri mengetahui. Hipertensi dikenal sabagai pembunuh dalam selimut dan lain-lain. Gejalanya hampir tidak terasa, sehingga penderita merasa tidak perlu datang ke pasilitas Kesehatan (Bangun. 2008). Hipertensi adalah tekanan yang lebih tinggi dari 140/90 mmHg dan diklasifikasikan sesuai derajat keparahannya, mempunyai tentang tekanan darah normal tinggi sampai hipertensi maligna (Doengoes. 2003). Tekanan darah tinggi dapat disebabkan oleh berbagai macam faktor, salah satunya adalah stres. Stres merupakan suatu respon nonspesifik dari tubuh terhadap setiap tekanan atau tuntutan yang mungkin muncul, baik dari kondisi yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan (Sadock & Sadock, 2003). Salah satu solusi yang dilakukan pada pengabdian ini berupa pemberian penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi.



Gambar 1. Foto kegiatan Pengabdian

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kegiatan yang dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut : Peserta kegiatan pengabdian masyarakat mayoritas berusia di atas 50 tahun, dengan jenis kelamin mayoritas perempuan, pendidikan terbanyak adalah SD dan adanya peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan kesehatan. Setelah pelaksanaan kegiatan pengabdian ini diharapkan masyarakat mampu melakukan berbagai upaya pencegahan untuk menjaga tekanan darah tetap terkontrol dan stabil.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada pihak yang mendukung dan membantu kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sebagai berikut:

1. Ketua STIKES Yarsi Mataram yang sudah mensupport kegiatan pengabdian masyarakat ini yang dilakukan di Desa Badrain kecamatan narmada Lombok Barat
2. Kepala Desa Badrain, ketua RT, dan Para kader yang sudah mendukung dan memfasilitasi tempat untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat
3. Tim dosen dan mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat sehingga kegiatan ini berjalan dengan lancar

DAFTAR PUSTAKA

- Aris, S. (2007). *Mayo Clinic Hipertensi, Mengatasi Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta: PT Intisari Mediatam.
- Brunner dan Suddarth, (2008). *Keperawatan Medikal-Bedah*. Jakarta:EGC.
- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2009). *Medical-Surgical Nursing : Clinical Management for Positive Outcomes*. USA: Sounders Elsevier.
- Dinkes, NTB. Profil Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat Tahun (2017. 2018), Mataram: Dinkes NTB
- Guyton, Arthur C. (2007). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC
- Ibrahim, I. (2011). *Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Hipertensi. Idea Nursing Journal*, 2(1), 60-69.
- Keleher, H., MacDougall, C., & Murphy, B.(2007). *Understanding Health Promotion. Victoria, Australia : Oxford University Press*.
- Potter, P., & Perry, A.G. (2009). *Fundamental keperawatan. Edisi 7 buku 1& 2*. Jakarta: Salemba Medika
- Price, S.A., & Wilson, L.M. (2006). *Patofisiologi: Konsep klinik proses-proses penyakit. Edisi 6*. Jakarta: EGC
- Syahputra, A., Dewi, W. N., & Novayelinda, R. (2019). *Studi Fenomenologi: Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Setelah Menjalani Terapi Bekam. Jurnal Ners Indonesia*, 9(1), 19-32.
- Wahyuningsih, W., & Astuti, E. (2013). *Faktor yang mempengaruhi hipertensi pada usia lanjut. Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 1(3), 71-75.